

**МЕНЮ 19.05.2025г.**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

| Номер   | Наименование изделий (блюд)                             | Выход, г | Белки |                | Жиры, г |                 | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы, мг |       |       |      | Витамины, мг |       |        |       |      |
|---------|---------------------------------------------------------|----------|-------|----------------|---------|-----------------|------------------|-------------|--------------------------|-------|-------|------|--------------|-------|--------|-------|------|
|         |                                                         |          | всего | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |             | Са                       | Mg    | P     | Fe   | A,мг         | B     | PЭ,мкг | ТЭ,мг | C    |
|         | <b>Завтрак</b>                                          |          |       |                |         |                 |                  |             |                          |       |       |      |              |       |        |       |      |
| 8/4     | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным           | 200      | 6,38  | 2,36           | 7,41    | 2,23            | 27,2             | 202         | 137                      | 72,92 | 193,3 | 1,67 | 21,6         | 98,4  | 57,1   | 0,93  | 6,42 |
| 14/10   | Какао с молоком                                         | 200      | 3,87  | 2,9            | 3,48    | 0,75            | 22,9             | 135         | 148                      | 55,55 | 135,5 | 1,57 | 12           | 96,8  | 40,85  | 0,35  | 7,12 |
| 1/13    | Хлеб с маслом                                           | 50/10    | 3,88  | 0,08           | 7,7     | 0,45            | 23,5             | 181         | 13,9                     | 16,5  | 46,5  | 1,02 | 40           | 30    | 45     | 0,75  |      |
| -       | Конфеты                                                 | 25       | 3,95  | 3,95           | 3,99    | 0               | 0                | 52,6        | 150                      | 8,25  | 90    | 0,11 | 31,5         | 25,5  | 35,7   | 0,06  | 0,11 |
|         | <b>Итого за прием</b>                                   |          | 18,1  | 9,29           | 22,6    | 3,43            | 73,6             | 570         | 449                      | 153,2 | 465,3 | 4,37 | 105,1        | 250,7 | 178,7  | 2,08  | 13,6 |
|         | <b>Обед</b>                                             |          |       |                |         |                 |                  |             |                          |       |       |      |              |       |        |       |      |
| 10/2    | Рассольник домашний со сметаной                         | 250      | 2,27  | 0              | 5,54    | 5,36            | 13,8             | 116         | 89,1                     | 64,46 | 106,1 | 1,7  | 3,75         | 1121  | 240    | 2,91  | 21   |
| 8/8     | Бефстроганов из отварного мяса говядины (вариант 2)     | 100      | 16,4  | 16,6           | 16,1    | 0,11            | 7,35             | 240         | 78,1                     | 28,23 | 193,1 | 2,19 | 18,75        | 976,5 | 234,9  | 0,52  | 1,09 |
| 44/3    | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                    | 150      | 8,61  | 0,06           | 6,83    | 2,32            | 37,8             | 250         | 58                       | 150,7 | 223,5 | 4,71 | 18           | 1548  | 353    | 1,03  | 7,2  |
| 6/10    | Компот из сухофруктов                                   | 200      | 0,49  | 0              | 0,03    | 0,03            | 18,3             | 72,1        | 82,9                     | 56,64 | 67,51 | 1,23 | 0            | 448   | 94     | 1,18  | 12,8 |
| -       | Хлеб пшеничный                                          | 40       | 2,64  | 0              | 0,26    | 0,26            | 18,7             | 89,8        | 5,98                     | 8,84  | 23,32 | 0,62 | 0            | 0     | 0      | 0,52  | 0    |
| -       | Хлеб ржаной                                             | 40       | 2,64  | 0              | 0,48    | 0,48            | 13,4             | 70,7        | 14                       | 18,8  | 63,2  | 1,56 | 0            | 2     | 0,4    | 0,56  | 0    |
|         | <b>Итого за прием</b>                                   |          | 33    | 16,6           | 29,3    | 8,56            | 109              | 838         | 328                      | 327,7 | 676,7 | 12   | 40,5         | 4095  | 922,3  | 6,72  | 42,1 |
|         | <b>Полдник</b>                                          |          |       |                |         |                 |                  |             |                          |       |       |      |              |       |        |       |      |
| 17-2/12 | Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом) | 70       | 4,12  | 1              | 1,74    | 0,39            | 42,4             | 199         | 21,9                     | 8,39  | 43,88 | 0,88 | 10,86        | 5,44  | 19,26  | 0,5   | 0,11 |
| -       | Сок                                                     | 200      | 1     | 0              | 0,2     | 0               | 20,2             | 85,7        | 14                       | 8     | 14    | 2,8  | 0            | 0     | 0      | 0,2   | 4    |
| -       | Фрукты                                                  | 120      | 0,48  | 0              | 0,48    | 0,48            | 11,8             | 54,1        | 19,2                     | 10,8  | 13,2  | 2,64 | 0            | 36    | 6      | 0,24  | 12   |
|         | <b>Итого за прием</b>                                   |          | 5,6   | 1              | 2,42    | 0,87            | 74,3             | 339         | 55,1                     | 27,19 | 71,08 | 6,32 | 10,86        | 41,44 | 25,26  | 0,94  | 16,1 |
|         | <b>Ужин</b>                                             |          |       |                |         |                 |                  |             |                          |       |       |      |              |       |        |       |      |
| 3/7     | Рыба (филе), припущенная с молоком и овощами            | 60/30    | 10,4  | 10,8           | 2,3     | 1,15            | 2,27             | 70,9        | 52                       | 20,66 | 117,6 | 0,51 | 6,1          | 866,3 | 193,2  | 0,75  | 0,61 |
| 1/3     | Картофель отварной                                      | 180      | 3,47  | 0,05           | 5,03    | 0,68            | 26,3             | 167         | 22,1                     | 37,52 | 96,66 | 1,5  | 24           | 48,6  | 32,4   | 0,24  | 7,2  |
| 12/10   | Чай с молоком                                           | 200      | 1,4   | 1,45           | 1,42    | 0,01            | 11,2             | 61,2        | 102                      | 40,05 | 78,58 | 0,72 | 6,05         | 124   | 36,58  | 0,45  | 9,26 |
| -       | Хлеб пшеничный                                          | 30       | 1,98  | 0              | 0,2     | 0,2             | 14               | 67,3        | 4,49                     | 6,63  | 17,49 | 0,46 | 0            | 0     | 0      | 0,39  | 0    |
| -       | Хлеб ржаной                                             | 40       | 2,64  | 0              | 0,48    | 0,48            | 13,4             | 70,7        | 14                       | 18,8  | 63,2  | 1,56 | 0            | 2     | 0,4    | 0,56  | 0    |
|         | <b>Итого за прием</b>                                   |          | 20,4  | 12,3           | 15,4    | 8,5             | 69,2             | 503         | 203                      | 134,7 | 388,1 | 5,26 | 36,14        | 1478  | 336,8  | 5,42  | 30,7 |
|         | <b>Ужин 2</b>                                           |          |       |                |         |                 |                  |             |                          |       |       |      |              |       |        |       |      |
| -       | Кисло-молочные продукты в ассортименте                  | 180      | 5,22  | 5,22           | 5,76    | 0               | 8,46             | 105         | 216                      | 25,2  | 162   | 0,18 | 36           | 18    | 39,6   | 0     | 2,34 |
| -       | Хлеб пшеничный                                          | 30       | 1,98  | 0              | 0,2     | 0,2             | 14               | 67,3        | 4,49                     | 6,63  | 17,49 | 0,46 | 0            | 0     | 0      | 0,39  | 0    |
|         | <b>Итого за прием</b>                                   |          | 7,2   | 5,22           | 5,96    | 0,2             | 22,5             | 173         | 220                      | 31,83 | 179,5 | 0,64 | 36           | 18    | 39,6   | 0,39  | 2,34 |
|         | <b>Итого за день</b>                                    |          | 84,4  | 44,4           | 75,6    | 21,6            | 349              | 2423        | 1255                     | 674,6 | 1781  | 28,6 | 228,6        | 5883  | 1503   | 15,55 | 105  |

**Возрастная категория: 12 лет и старше**

| Номер | Наименование изделий (блюды)                        | Выход, г | Белки, г |                | Жиры, г |                 | Угле-<br>воды, г | ЭЦ,<br>ккал | Минеральные элементы, мг |       |       |       | Витамины, мг |       |        |       |      |  |
|-------|-----------------------------------------------------|----------|----------|----------------|---------|-----------------|------------------|-------------|--------------------------|-------|-------|-------|--------------|-------|--------|-------|------|--|
|       |                                                     |          | всего    | в т.ч.<br>жив. | всего   | в т.ч.<br>раст. |                  |             | Ca                       | Mg    | P     | Fe    | А,мг         | В     | РЭ,мкг | ТЭ,мг | С    |  |
|       |                                                     |          |          |                |         |                 |                  |             |                          |       |       |       |              |       |        |       |      |  |
|       | <b>Завтрак</b>                                      |          |          |                |         |                 |                  |             |                          |       |       |       |              |       |        |       |      |  |
| 8/4   | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным       | 220      | 7,02     | 2,6            | 8,15    | 2,46            | 29,9             | 222         | 151                      | 80,21 | 212,6 | 1,84  | 23,76        | 108,2 | 62,81  | 1,02  | 7,06 |  |
| 14/10 | Какао с молоком                                     | 200      | 3,87     | 2,9            | 3,48    | 0,75            | 22,9             | 135         | 148                      | 55,55 | 135,5 | 1,57  | 12           | 96,8  | 40,85  | 0,35  | 7,12 |  |
| 1/13  | Хлеб с маслом                                       | 50/10    | 3,88     | 0,08           | 7,7     | 0,45            | 23,5             | 181         | 13,9                     | 16,5  | 46,5  | 1,02  | 40           | 30    | 45     | 0,75  | 0    |  |
| -     | Конфеты                                             | 25       | 3,95     | 3,95           | 3,99    | 0               | 0                | 52,6        | 150                      | 8,25  | 90    | 0,11  | 31,5         | 25,5  | 35,7   | 0,06  | 0,11 |  |
|       | <b>Итого за прием</b>                               |          | 18,7     | 9,52           | 23,3    | 3,66            | 76,3             | 591         | 462                      | 160,5 | 484,6 | 4,54  | 107,3        | 260,5 | 184,4  | 2,17  | 14,3 |  |
|       | <b>Обед</b>                                         |          |          |                |         |                 |                  |             |                          |       |       |       |              |       |        |       |      |  |
| 10/2  | Рассольник домашний со сметаной                     | 250      | 2,27     | 0              | 5,54    | 5,36            | 13,8             | 116         | 89,1                     | 64,46 | 106,1 | 1,7   | 3,75         | 1121  | 240    | 2,91  | 21   |  |
| 8/8   | Бефстроганов из отварного мяса говядины (вариант 2) | 100      | 16,4     | 16,6           | 16,1    | 0,11            | 7,35             | 240         | 78,1                     | 28,23 | 193,1 | 2,19  | 18,75        | 976,5 | 234,9  | 0,52  | 1,09 |  |
| 44/3  | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                | 180      | 10,3     | 0,07           | 8,19    | 2,79            | 45,4             | 300         | 69,6                     | 180,9 | 268,2 | 5,65  | 21,6         | 1857  | 423,6  | 1,24  | 8,64 |  |
| 6/10  | Компот из сухофруктов                               | 200      | 0,49     | 0              | 0,03    | 0,03            | 18,3             | 72,1        | 82,9                     | 56,64 | 67,51 | 1,23  | 0            | 448   | 94     | 1,18  | 12,8 |  |
| -     | Хлеб пшеничный                                      | 50       | 3,31     | 0              | 0,33    | 0,33            | 23,4             | 112         | 7,48                     | 11,06 | 29,15 | 0,77  | 0            | 0     | 0      | 0,65  | 0    |  |
| -     | Хлеб ржаной                                         | 40       | 2,64     | 0              | 0,48    | 0,48            | 13,4             | 70,7        | 14                       | 18,8  | 63,2  | 1,56  | 0            | 2     | 0,4    | 0,56  | 0    |  |
|       | <b>Итого за прием</b>                               |          | 35,4     | 16,6           | 30,7    | 9,09            | 121              | 911         | 341                      | 360,1 | 727,3 | 13,1  | 44,1         | 4404  | 992,9  | 7,06  | 43,5 |  |
|       | <b>Итого за день</b>                                |          | 54,1     | 26,1           | 54      | 12,8            | 198              | 1502        | 804                      | 520,6 | 1212  | 17,64 | 151,4        | 4665  | 1177   | 9,23  | 57,8 |  |